

# FISH TACOS

Meist wird für Fisch Tacos in den USA ein weißer, fester Fisch (Dorsch/Kabeljau, Heilbutt, Tilapia, Wels, Mahi Mahi) paniert oder mit Bierteig umhüllt und anschließend frittiert. Für dieses Rezept wird ein heimischer Seesaibling gegrillt – man kann ihn alternativ aber auch in einer Pfanne zubereiten. Selbiges gilt für das Aufwärmen der Tortillas.

## ZUTATEN:

(für 2 Personen)

- 220 g Fisch nach Wahl (hier: Filet vom Bio-Seesaibling)
- 6 Mais- oder Weizentortillas (15 cm Ø)
- Frisches Koriandergrün (optional)

## Krautsalat:

- 1/4 Rotkrautkopf (geputzt 220 g)
- 1 mittlere Karotte (geputzt 50 g)
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 gestr. TL Salz
- 1 gestr. TL Zucker
- 1 TL Honig

## Limetten-Mayo:

- 4 EL Mayonnaise (gekauft oder [selbst gemacht](#))
- 1 Bio-Limette + mehr zum Servieren



## ZUBEREITUNG:

### Krautsalat:

1. Zuerst den Krautsalat zubereiten. Das Rotkraut vierteln, den Strunk entfernen und dieses mit einem Messer oder Hobel in feine Streifen schneiden. Es werden 220 g benötigt. Die Karotte Julienne schneiden oder raspeln. Es werden 50 g benötigt.
2. 1 TL Zucker und ½ TL Salz über die Krautstreifen streuen und mit den Händen 1 Minute kneten. Das Kraut soll etwas weicher werden, aber immer noch knackig sein.
3. 2 EL Weißweinessig, 2 EL Öl, 1 TL Honig und eine Prise Salz in einem kleinen Schraubglas schütteln und mit dem Kraut vermengen. Mit Salz abschmecken. Die geraspelten Karotten erst kurz vor dem Servieren unterrühren, sonst werden sie rosa.

**Limetten-Mayonnaise:**

4. Für die Limetten-Mayonnaise 4 EL Mayonnaise mit der abgeriebenen Schale einer Limette sowie etwas Limettensaft glattrühren und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Wer möchte, kann sie auch in einen Gefrierbeutel füllen, und kurz vor Gebrauch ein kleines Eck abschneiden, damit man sie gut über den Tacos verteilen kann.

**Fisch grillen und Tortillas aufwärmen:**

5. Den Fisch auf der Hautseite leicht ölen und mit etwas Salz bestreuen. Den Grill auf mittlere Hitze aufheizen und den Fisch mit der Hautseite nach unten bis zum gewünschten Gargrad grillen – hier ist er an der stärksten Stelle noch leicht rosa.
6. Den Fisch vom Grill nehmen und mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.
7. Die Tortillas beidseitig ganz kurz auf dem Grill aufwärmen. Vorsicht, erhitzt man sie zu lange, dann werden sie trocken und brüchig.

**Tacos zusammenstellen:**

8. Jede Tortilla mit etwas Krautsalat, Fischstücken und ein paar Blättern Koriander belegen. Etwas Limetten-Mayonnaise auf den Tacos verteilen und mit Limettenspalten servieren.  
Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)